

Superfood Rotkohl

Der Rotkohl ist eine Kohlart des Kopfkohls.

Das Superfood ist ideal für all diejenigen, die auf ihre schlanke Linie achten möchten oder generell noch ein bisschen ihr Gewicht reduzieren möchten. Denn mit gerade einmal rund 21 Kalorien auf 100g liefert der Rotkohl recht wenige Kalorien und kann ohne Reue geschlemmt werden.

Den Titel Superfood hat der Rotkohl mehr als verdient, vor allem wenn es um den Vitamin C- Gehalt geht. Denn mit rund 200g Rotkohl ist bereits der durchschnittliche tägliche Vitamin C-Bedarf gedeckt.

Neben dem hohen Vitamin C-Gehalt, besitzt Rotkohl aber auch noch etliche andere Nährstoffe. So ist im Rotkohl auch Kalium und Magnesium enthalten. Beides ist gerade für Sportler, Herzerkrankte oder stressanfällige Menschen sehr essentiell. Kalium ist nämlich mitunter dafür bekannt das Herz zu stärken und Magnesium ist für die Muskelkontraktion mit verantwortlich. Außerdem können durch eine solide Menge an Magnesium die Muskeln nach einen intensiven Training schneller regenerieren, da Magnesium bei diesem Prozess mit involviert ist.

Zusätzlich beinhaltet das Superfood aber auch Eisen und kann Erschöpfung und Müdigkeit bei regelmäßigen Verzehr etwas vorbeugen.

Die roten Farbstoffe des Rotkohles, die Anthocyane, haben zudem eine antioxidative und entzündungshemmende Wirkung und können somit das Krebsrisiko minimieren.

Daneben regen die im Rotkohl enthaltenen Ballaststoffe die Verdauung an und fördern das Sättigungsgefühl.

